

آموزش نشستن به کودکان



کودکان هنگام تولد، توانایی‌های بالقوه خدادادی بی‌شماری دارند که با رشد و تکامل آنها کم‌کم بروز و ظهور پیدا می‌کند. اما این‌که چه مقدار از آنها به فعل درمی‌آید، به محیط و تجربه‌های کودک در ماه‌ها و سال‌های اول عمر او بستگی دارد. البته نباید نقش والدین و اطرافیان را نادیده گرفت.

کودکان هنگام تولد، توانایی‌های بالقوه خدادادی بی‌شماری دارند که با رشد و تکامل آنها کم‌کم بروز و ظهور پیدا می‌کند. اما این‌که چه مقدار از آنها به فعل درمی‌آید، به محیط و تجربه‌های کودک در ماه‌ها و سال‌های اول عمر او بستگی دارد. البته نباید نقش والدین و اطرافیان را نادیده گرفت.

والدین به راحتی می‌توانند شرایط مناسبی برای کودک خود فراهم کرده و پیمودن مسیر تکامل برای او را تسهیل کنند. آنها باید از به کار بردن وسایلی که حرکات کودک را محدود می‌کند خودداری ورزند. مناسب است پدر و مادر شرایطی را فراهم آورند که کودک بتواند در دمای مناسب محیط، با بدن لخت خود از تحریکات مناسب محیطی برخوردار شود. به عنوان مثال می‌توانید کودک را در لگن آب گذاشته و اجازه دهید بازی کند.

دکتر فیروزه ساجدی متخصص کودکان در رابطه با تکامل کودکان به جام جم می‌گوید: «#171;کودک باید بتواند دنیای پیرامون خود را از طریق حواس بینایی، بویایی، شنوایی، لامسه و... تجربه کرده و فرصت جستجوی محیط را داشته باشد و بداند در اطرافش چه می‌گذرد.»

دکتر ساجدی با اشاره به کودکانی که در سنین تولد تا سه ماهگی هستند، توضیح می‌دهد: «#171;در این سنین قرار دادن اسباب‌بازی‌های متحرک با رنگ‌های جالب بالای تخت کودک و استفاده از محافظ‌هایی با رنگ‌های روشن در اطراف تخت او می‌تواند در فعال کردن حواس کودک موثر باشد. همچنین نگاه کردن و صحبت نمودن با کودک زمانی که بیدار و هوشیار است و پاسخ دادن به صداهایی که از خود درمی‌آورد، می‌تواند توجه او را جلب کند.»

این دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ادامه می‌دهد: «#171;در این سنین والدین می‌توانند با گرفتن وسایلی با رنگ روشن نزدیک به صورت او به مدت 8 تا 10 ثانیه و سپس حرکت دادن آن به اطراف باعث تسهیل توجه و قدرت تعقیب او بشوند.»

3 تا 6 ماهگی

دکتر ساجدی با اشاره به آموزش نشستن و تحمل وزن در این دوران یادآور می‌شود: «#171;در این سنین کودک را در گوشه صندلی یا تخت بنشانید و خود نیز کنار او بنشینید تا نشستن را به او بیاموزید. برای آموزش تحمل وزن بدن باید شیرخوار را از زیر بغل گرفته و او را آرام پایین بیاورید تا با کف پایش زمین را لمس کند. البته در این سنین باید وی را تشویق کنید تا جغجغه را هم بگیرد و پس از مدتی بازی کردن، آن را از دستش بگیرید. خوب است در این ماه‌ها آینه را نیز به او نشان داده و به کودک لبخند بزنید و هنگام گریه کردن هم به او پاسخ دهید.»

6 تا 9 ماهگی

این متخصص کودکان در رابطه با مهارت‌های مربوط به این سنین، خاطرنشان می‌کند: «#171;در این دوران اسباب‌بازی جالبی مقابل او و البته دور از دسترسش قرار داده و با این کار کودک را تشویق به خزیدن کنید. به او اجازه دهید داخل وان حمام با اسباب‌بازی‌هایش بازی کند، ولی هرگز او را کنار یا داخل آب تنها نگذارید.»

وی با تأکید بر اهمیت صحبت کردن والدین با کودک، توصیه می‌کند: «#171;صداهای ساده‌ای ایجاد کرده و کودک را تشویق کنید آنها را تکرار کند. باید او را ترغیب کنید به طرف صدا بچرخد. در این دوران از زندگی کودک مهم است که تصاویر روشن و جذاب کتاب و مجله‌های مناسب سنش را به او نشان داده و آنها را برایش نام ببرید.»

9 تا 12 ماهگی

دکتر ساجدی توضیح می‌دهد: #171 در این سنین به بازی‌هایی که برای او جالب است دقت کرده و آنها را انجام دهید. می‌توانید اسباب‌بازی‌ای را زیر پتو قرار داده و از او بخواهید آن را پیدا کند. علاوه بر این خوب است که اشیای غلتانی مانند توپ را در اختیار او قرار دهید. و ی تاکید می‌کند والدین باید کودک را روی سطحی صاف و ایمن قرار دهند تا آزادانه بخزد و جستجو کند.

12 تا 24 ماهگی

این متخصص کودکان ادامه می‌دهد: #171 در این سنین از کودک بخواهید اجزای بدنش را نام ببرد. همچنین با کودک توپ بازی کرده و غلتاندن توپ را به او بیاموزید. مداد و کاغذی برای نقاشی در اختیار او قرار داده و تشویقش کنید با مداد رنگی رنگ کند. در ضمن می‌توانید از او بخواهید به عروسکش غذا داده، لباس تنش کند و آن را بخواباند.

به گفته وی، باید کودک را تشویق کرد با نگاه کردن به تصاویر کتاب در مورد آنها صحبت کند و حلقه‌ها و مکعب‌ها را روی هم قرار دهد.

2 تا 3 سالگی

کودک در این سن باید بتواند به کمک بزرگترها اشیاء را بر اساس شکل، اندازه و رنگ طبقه‌بندی کند. بهتر است با خریدن جورچین‌هایی مختلف برای کودک، به او در این کار کمک کنید. دکتر ساجدی با اشاره به آموختن شیوه صحیح در دست گرفتن مداد، می‌گوید: #171 خط خطی کردن و نقاشی کردن را به او یاد دهید. در این دوره باید مسواک زدن را به کودک آموخته و آموزش توالی رفتن را شروع و کامل کنید. وقتی کودک شیئی را به دست می‌گیرد در موردش به او اطلاعات کافی بدهید.

وی به والدین توصیه می‌کند زمانی که کودک می‌خواهد چیزی را به آنها نشان داده و صحبت کند، به او توجه کنند.

3 تا 5 سالگی

والدین نباید تصور کنند در این سالها کودک دیگر نیازی به توجه و رسیدگی نداشته و لازم نیست در رابطه با تکامل رفتاری او کاری انجام شود. دکتر ساجدی یادآور می‌شود: #171 در این سالها هر روز همراه با او کتابی بخوانید. الگ دولک بازی کرده و لیلی کنید. همچنین باید به او باز و بسته کردن زیپ و دکمه را بیاموزید و عواطف خود را با بوسیدن کودک یا گفتن کلمات محبت‌آمیز به او نشان دهید.

در نهایت به خاطر بسپارید کودکان باید احساس کنند والدین، اطرافیان و مراقبین دوستشان دارند و از آنها حمایت می‌کنند.